12.071 Zemiaky zapekané s údeným mäsom a kyslou kapustou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	18,00	14,40	22,00	17,60	27,00	21,60	30,00	24,00
údené mäso b. k.			4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
bravčové mäso	3,00	3,00						
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cibuľa	0,80	0,68	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
kapusta kyslá b.n.	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
vajcia	16	0,80	20	1,00	25	1,25	30	1,50
maslo	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
mlieko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,00	5,00
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15
strúhanka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	190		250		290		340	

Receptúra

Výrobný postup

Údené mäso umyjeme a uvaríme do mäkka. Očistené zemiaky umyjeme, uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, ošúpeme a pokrájame na plátky. Pekáče vymastíme časťou oleja a vysypeme strúhankou. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, nakrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku a pomleté uvarené údené mäso. Zmes rozotrieme na zemiaky, prikryjeme kyslou kapustou. Vrchnú vrstvu zemiakov zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia a soľ. Pokvapkáme maslom a dáme piecť do rúry.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1522	365	7,03	21,3	1,8	33,6	5,5	86,8	2,0	0,040	0,2	0,2	32,8	2,0

B	1929	463	8,83	27,6	2,5	41,3	6,8	108,1	2,5	0,047	0,3	0,2	41,0	2,4
C	2410	578	10,95	34,9	3,1	50,8	8,3	132,5	3,1	0,061	0,3	0,3	50,6	3,0
D	2834	680	12,81	42,2	3,7	57,5	9,4	154,8	3,5	0,074	0,4	0,3	57,8	3,3